

政策的根拠資料

夢アリーナたかた トレーニングジムの機材充実について

この資料の目的

本資料は、要望書の内容を市の内部でご検討いただく際に、そのまま資料としてお使いいただけるよう作成したものです。掲載した数値・図表は、出典を明記のうえ引用・加工していただいて構いません。元データは別添 3（Excel）に収めています。

数値の扱いについて（先にお断りします）

- 本市の数値は、すべて市および国の公表資料からの引用です。
- 他自治体の効果に関する数値は他地域の調査結果であり、本市で同じ効果が生じることを保証するものではありません。その旨を明記して掲載しています。
- 調査の結果、要望の根拠として使えないことが分かった数値も、そのまま記載しています（6 ページ）。都合のよい数字だけを並べておりません。

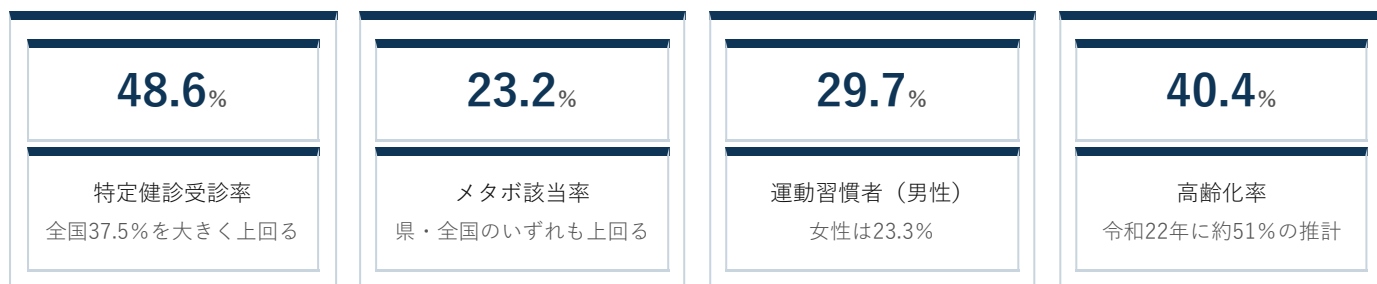
令和 8 年 8 月 日

要望者（代表） 石田 祐太

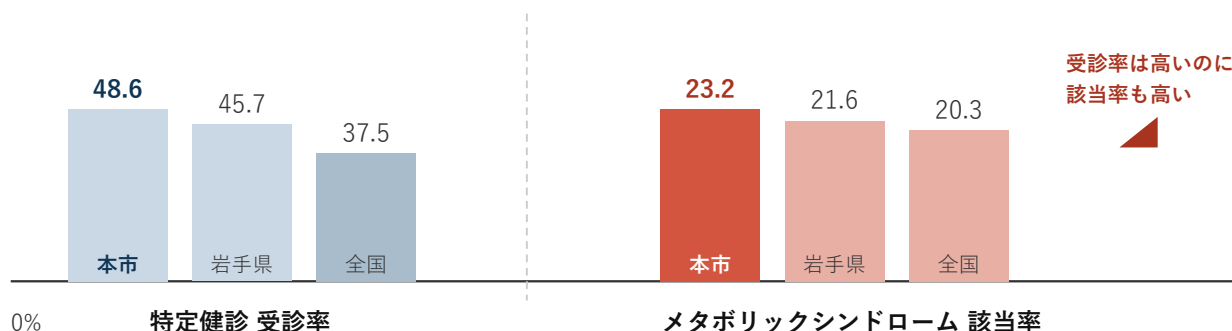
要望者（連名） 宗宮 安宏

1 本市の現在地 — 「気づいているが、動けていない」

市の公表資料を並べると、本市の特徴がはっきりします。**市民の健康への関心はむしろ高い。しかし、運動という行動に結びついていない。**



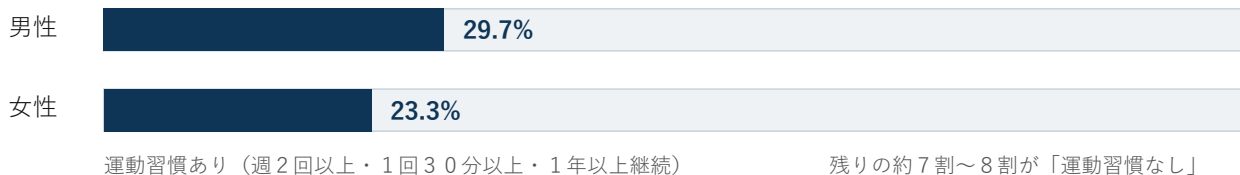
（１）健診は受けている。しかし数値は悪い。



令和４年度。健診を受ける市民は全国平均より１１ポイント多いにもかかわらず、メタボ該当率は全国を２．９ポイント上回っている。
出典：陸前高田市データヘルス計画、第３次健康づくり推進計画

（２）運動している市民は、４人に１人前後

週２回以上・１回３０分以上の運動を１年以上続けている市民の割合は、**男性２９．７％・女性２３．３％**（令和５年度）。



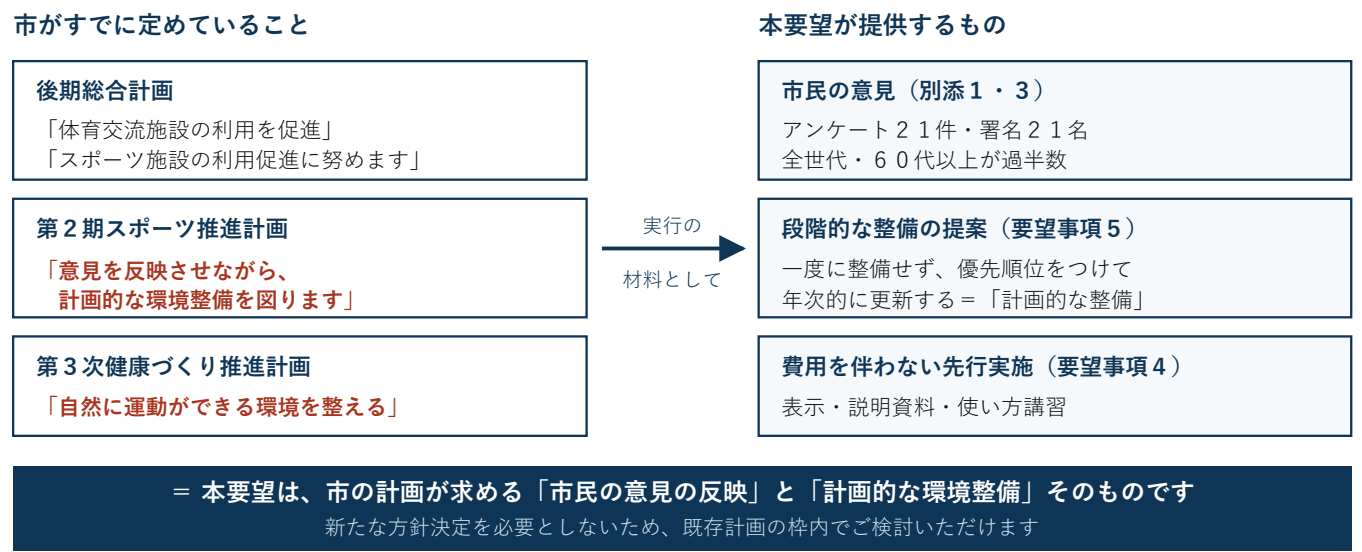
令和５年度。出典：陸前高田市第３次健康づくり推進計画

この２つの数字が意味すること

健診受診率が高いということは、**市民は自分の健康状態を知っている**ということです。それでも運動習慣者が２～３割にとどまるのであれば、課題は「知らせること」ではなく、**運動できる環境の側にある**と考えられます。市の第３次健康づくり推進計画も「自然に運動ができる環境を整えることが必要です」と記しています。

2 本要望は、市がすでに定めた計画の実行を求めるものです

本要望は、市に新たな方針を求めるものではありません。**市が策定済みの3つの計画に、すでに書かれていること**の実行をお願いするものです。



出典：陸前高田市後期総合計画、第2期スポーツ推進計画、第3次健康づくり推進計画（いずれも市公式サイト掲載）

施設利用者数は、市の目標に対して「やや遅れ」と評価されています



達成率 85.3% / 市の自己評価「C・やや遅れ」

目標まであと25,759人。機材の充実による利用者増は、この目標達成に直接寄与します。

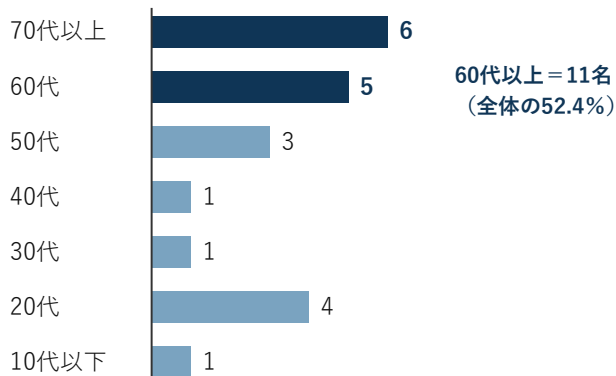
※ 令和4年度の夢アリーナ全体利用者数85,850人に対し、令和6年度の該当2施設合計は73,722人（△14.1%）。ただしトレーニングルーム単独の増減を示す

出典：陸前高田市 令和6年度施策進捗状況資料、令和4年度実施状況資料

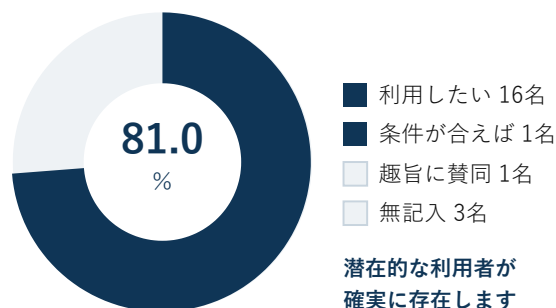
3 市民の声 ― 何が求められているか

アンケート 21 件・署名 21 名。**回答者の 60 代以上が過半数**で、特定の年齢層に偏った要望ではありません。

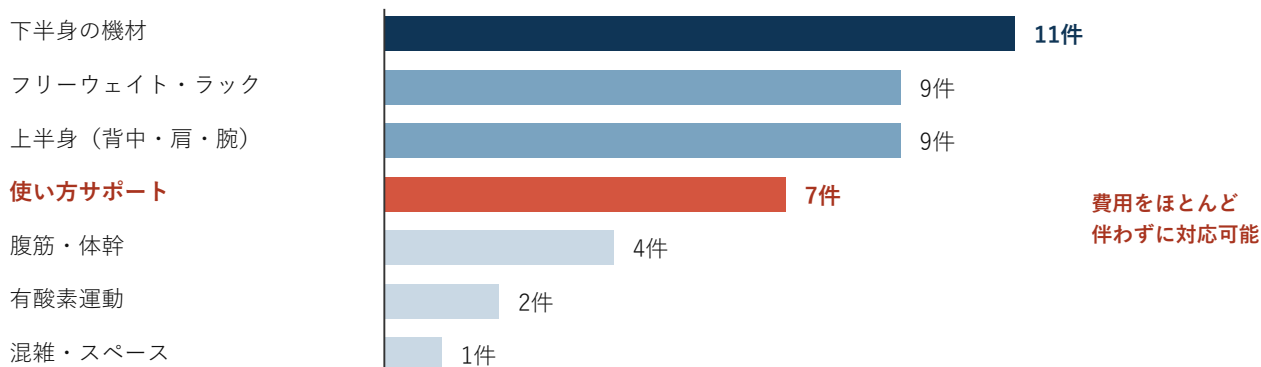
回答者の年代



機材が充実した場合の利用意向



求められている機材（のべ件数・カテゴリ別）



単品の機材名では**レッグプレスが4件で最多**（40代女性・60代女性・70代以上女性・30代男性）。出典：市民アンケート集計（別添1・3）

回答者の3人に1人が「使い方が分からない」と答えています

「マシンを使いたくても使えない人（使い方がわからない）がいる。そこは改善した方がケガ防止にもなる」（30代・男性）

「体組計の使い方がわからないので、簡単な説明書等があると有難い」（60代・女性）

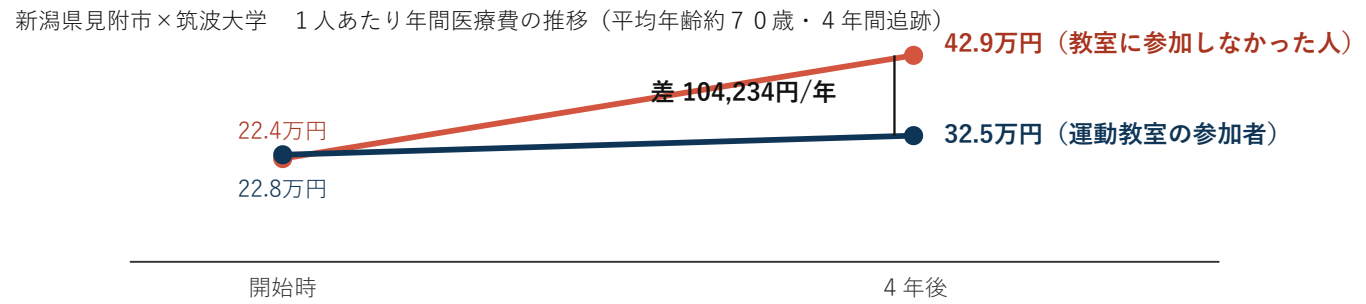
「器具が少ないので終わるまで待つ事がある」（70代以上・男性）

すでに設置されている機材が、使い方が分からないために使われていないという指摘です。これは新たな支出をほとんど伴わずに改善できる課題であり、同時に、誤使用による事故を防ぐという施設管理上の意味も持ちます。

4 他自治体・全国調査で報告されている効果

以下は本市の実測値ではありません。他地域の調査で報告されている数値であり、本市で同じ効果が生じることを保証するものではありません。運動環境の整備が、効果を実測で確認された数少ない施策のひとつであることを示す参考として掲げます。

(1) 医療費



開始時はほぼ同額だったが、4年後に有意な差（ $p<0.05$ ）。出典：スマートウェルネスシティ 首長研究会資料（総務省サイト掲載）／筑波大学 久野研究室・つくばウェルネスリサーチ・新潟県見附市

(2) 介護・転倒

報告されている内容	数値	調査の規模・出典
スポーツグループに参加する高齢者の要介護発生リスク	不参加者の0.66倍 (34%低い)	高齢者12,951人を4年間追跡。調査した全ての社会参加の中で最も低い値。 日本老年学的評価研究（JAGES）／スポーツ審議会健康スポーツ部会資料
地区のスポーツグループ参加率と転倒率の関係	転倒率は地区間で 7.4%～31.1%	前期高齢者16,102人・64地区。参加率が高い地区ほど転倒率が低い。 同上
1日10分（約1,000歩）の歩行増による医療費抑制	月1,341円	スポーツ庁が内閣府経済財政諮問会議WGへ提出した資料に記載。 令和3年4月20日 スポーツ庁提出資料
週1日以上運動する人の幸福感（10点満点）	7.0点 運動しない人 5.7点	全国世論調査・回答40,000人。 スポーツ庁 令和6年度スポーツの実施状況等に関する世論調査

(3) 国の指針との関係

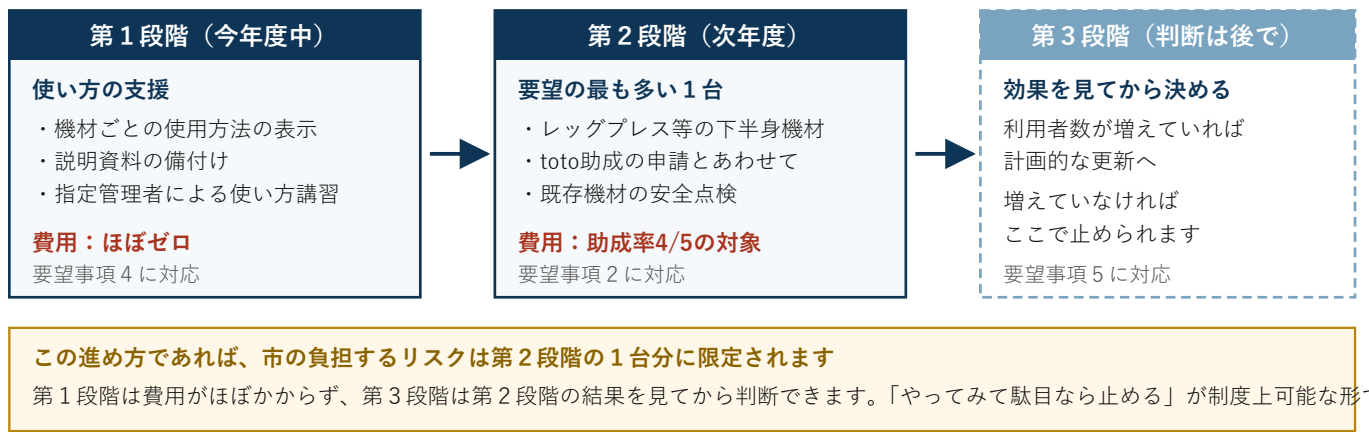
厚生労働省「介護予防マニュアル 第4版」（令和4年3月）は、運動器機能向上プログラム（筋力トレーニングを含む）を介護予防の柱として位置づけています。下肢筋力の低下は、転倒・骨折・要介護状態への直接の入口です。市民アンケートで最も多く求められた「下半身を鍛える機材」は、この観点と一致します。

同規模自治体の実例：神奈川県愛川町（人口約4万人）

町立体育館のトレーニングルームで機器を更新し、うち**レッグプレスは令和6年度スポーツ振興くじ（toto）助成金で購入**したと町公式サイトに明記されています。あわせてレイアウトの見直しも実施。出典：愛川町公式ホームページ

5 小さく始めて、測ってから決める — 具体的な進め方の提案

一度に大きな予算を組む必要はありません。**損失を限定したうえで、効果を測ってから次を決める**進め方をご提案します。



効果を測る指標（第1段階の前後で記録するだけで足ります）

記録する項目	誰が	意味
トレーニングルームの月別利用者数	指定管理者 （NPO法人陸前高田市スポーツ協会）	第1段階の効果が数字で出ます。増えていれば第2段階の根拠に、増えなければ立ち止まる根拠になります。
使い方講習の参加者数	同上	需要の実数。継続実施の判断材料。
機材ごとの取得年・修理履歴	所管課（交流推進課スポーツ交流係）	更新の優先順位づけと、安全管理上の根拠。
混雑する時間帯	指定管理者	容量不足の実態把握。時間帯の運用改善だけで解決する可能性もあります。

※ 令和8年4月1日から特定非営利活動法人陸前高田市スポーツ協会が指定管理者となっており、これらの記録は指定管理業務の中で取得可能と考えられます。出典：陸前高田市公式サイト（指定管理者の指定）

6 調査の結果、根拠として使えないと判断した事項

要望を通すために都合のよい数字だけを並べることは、かえって信頼を損なうと考えます。調査の過程で確認し、**本要望の根拠として使わないと判断した事項**を、以下に記載します。

当初想定していた主張	調査結果
本市の医療費は高い	使えません。 令和4年度の国保1人当たり医療費は本市391,889円で、岩手県398,368円より低く、全国385,625円をわずかに上回る程度です。「医療費が高いから」を理由にはできません。出典：陸前高田市データヘルス計画
本市の介護負担は県内で重い	使えません。 要介護認定率18.4%は、県内24保険者中で高い方から17番目であり、県内で特に高いわけではありません。出典：陸前高田市第9期介護保険事業計画、厚生労働省公表データ

機材を増やせば医療費が下がる	断定できません。 他自治体で報告されている効果を、本市に直接あてはめることはできません。本資料では「報告されている」という表現にとどめています。
市民の健康意識が低い	事実と異なります。 特定健診受診率は全国平均を11ポイント上回っています。課題は意識ではなく環境の側にあると考えます。
トレーニングルームの稼働率が低い	数値が確認できません。 公表資料にトレーニングルーム単独の稼働率がなく、把握には指定管理者の記録が必要です。前ページの指標の記録をお願いする理由でもあります。

本要望が根拠としているのは、①市が定めた計画にすでに書かれていること ②市民の意見という具体的な材料があること ③施設利用者数の目標が未達であること ④費用をほとんど伴わない第一歩から始められることの4点です。